

# ۶ عادت به ظاهر سالم اما مضر برای بدن

همه ما نگران سلامتی مان هستیم و برای همین ممکن است رفتار افرای در نوشیدن آب، نخوردن شکر و پروتئین یا انجام ورزش داشته باشیم که صدماتی را متوجه ما کند



اغلب ما به سلامت خود توجه داریم و برای حفظ آن تلاش می کنیم. با این حال، حقیقت این است که زندگی بیشتر ما مملو از عادت های به ظاهر سالمی است که نیاز به تجدید نظر دارند. عادت هایی که انجام به اندازه شان برای سلامت ما مفید است؛ اما بروز و سواسی و افرای آن ها نتیجه معکوسی برای ما دارد. در این مطلب به نقل از منابعی چون «روز یا تو» مروری بر این عادت ها داریم.

## ۱ هر روز ورزش می کنید

برای ایجاد تغییر در زندگی خود، ورزش منظم به طور حتم باید همچون تغذیه یا خواب برای شما به یک روتین تبدیل شود. اما شما همیشه باید بعد از ۷ تا ۱۰ روز ورزش، یک روز را به استراحت اختصاص دهید. دلیلش این است که بدن باید جراحتهای میکروسکوپی که درون بافت ماهیچه را ترمیم کند و سطح اسید لاکتیک و گلیکوز را دوباره متعادل سازد. این کار به ماهیچه ها فرصت قوی تر شدن می دهد و خطر آسیب را پایین می آورد.

## ۲ زیاد می خوابید

همه ما درباره مضرات کم خوابی شنیده ایم، اما همان طور که نداشتن خواب کافی برای شما مضر است، خواب زیاد هم

خطر بیماری های مزمنی همچون بیماری قلبی کروتري، دیابت، اضطراب و چاقی را افزایش می دهد. اگر احساس می کنید ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه برای تان کافی نیست یا بعد از یک خواب کامل شبانه باز هم احساس خستگی می کنید، به پزشک مراجعه کنید.

## ۳ چربی سالم مصرف نمی کنید

چربی ها شهرت بدی پیدا کرده اند اما در حقیقت بخشی اساسی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل هستند و بدن ما به آن ها نیاز دارد. چربی ها به جذب ویتامین ها، رشد سلولی، حفظ سلامت مغز و چشم ها و تولید هورمون ها کمک می کنند. و این ها تنها برخی از فواید آن ها است. چربی ها بهترین منبع انرژی برای بدن هم هستند.

## ۴ مصرف قند را کاملاً قطع می کنید

از کاهش خطر ابتلا به دیابت و مقابله با روند پیری تا بهبود خواب و کاهش وزن، محدود کردن مصرف قند فواید بی شماری دارد. با این حال، حذف کامل قند می تواند منجر به مصرف مواد غذایی حاوی شیرین کننده های مصنوعی شود، محصولاتی که می توانند به همان بدی قند باشند و باعث دیابت و چاقی شوند. قند هم بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است، بنابراین کافی است به جای آبمیوه و شیرینی، میوه مصرف کنید. با این کار از فیبر طبیعی هم که فواید زیادی برای بدن دارد، برخوردار می شوید.

## ۵ فقط سالا د می خورید

سالا د بسیار عالی است، اما اگر معده خود را با کاهو پر کنید، ممکن است فضای کافی برای مقدار مناسبی از پروتئین باقی نماند. پروتئین نقش مهمی در ایجاد و حفظ یک به یک سلول های بدن دارد. بدون وجود آن، ممکن است توده عضلانی خود را از دست دهیم و دستگاه ایمنی بدن، ناخن ها و موها ضعیف شوند. به علاوه، بعد از خوردن

غذاهای کم پروتئین، کمتر احساس سیری خواهید کرد. رژیم های غذایی پروتئین بالا، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهند و باعث کاهش دریافت کالری و هوس های غذایی می شوند.

## ۶ بیش از اندازه آب می نوشید

بیشتر وزن بدن ما را آب تشکیل می دهد و این ماده برای ماضوری است. اما همان طور که کافی نبودن آبی که می نوشیم به سلامت ما صدمه می زند، نوشیدن بیش از اندازه آب هم می تواند باعث هیدراتاسیون بیش از حد (بیش از اندازه بودن آب بدن) و افزایش وزن شود. این موضوع زمانی رخ می دهد مقدار نمک و دیگر الکترولیت های درون بدن بیش از حد قیق می شود، امری که عملکردهای بدن را مختل می کند. مصرف مداوم آب باعث کاهش سطح سدیم در خون هم می شود که می تواند سلول های بدن، از جمله سلول های مغزی را دچار التهاب کند. ضمن این که اگر مقدار آبی که می نوشید به قدری زیاد باشد که کلیه ها نتوانند آن را پردازش کنند، دچار چیزی به نام «وزن آب» می شوید، چون آب در بدن جمع می شود.

## با طالبی بی مزه، شیک خوشمزه درست کنید

تکه های طالبی را داخل مخلوط کن بریزید و دو یا سه اسکوپ از بستنی وانیلی را به همراه کمی شکر به آن اضافه کنید و چند بار دکمه مخلوط پایس را بزنید تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس شیر و تکه های یخ خرد شده را هم به مخلوط طالبی و بستنی اضافه کنید و مجدداً به مدت یک دقیقه دستگاه را روشن کنید تا یک نوشیدنی یک دست داشته باشید و از میل کردنش لذت ببرید.

این روزها طالبی های خوش بو و خوش رنگ در میوه فروشی ها توجه ما را جلب می کنند؛ اما ممکن است بعد از خرید و در خانه متوجه بی مزه بودن طالبی شوید که رخش شیک بوده. از قدیم با چنین طالبی هایی فالوده در ست می کردیم. اما یک راه جذاب تر هم وجود دارد یعنی در ست کردن طالبی بستنی یا شیک طالبی. قلق کار این طور است که در اولین مرحله طالبی را پوست کرده و تکه تکه کنید.

### ترفند



### تازه ها

## باکتری های دهان باعث شناسایی سرطان معده می شوند

و ۳۸ نفر نیز سالم بودند. پژوهشگران متوجه شدند که میان میکروب های دهان گروه سالم، میکروب های دهان بیماران سرطانی و پیش سرطانی تفاوت های مهمی وجود دارد. دکتر پراتی دستاورد اخیر را امیدوار کننده می داند و می گوید: «در باره سرطان، چنان چه بیمار آپس از ابتلا به بیماری شناسایی کنید، کمی دیر است. زمان ایده آل برای پیشگیری از این بیماری وقتی است که سلول ها در حال تبدیل شدن به توده سرطانی اند. ما توانستیم افرادی را که در مرحله پیش سرطان قرار داشتند شناسایی کنیم و این امر امکان زیادی برای غربالگری مبتلایان و پیشگیری از بیماری به ما می دهد.»



تشخیص داده شود. در نتیجه سرطان معده، پیش از آن که علایم نگران کننده و آزمایش های ویژه تشخیص ضروری شوند، سال ها ناشناخته باقی می ماند. تحقیقات اخیر نشان می دهد که مجردها بیشتر در معرض سرطان معده قرار دارند. پراتی می گوید: «هیچ دستور العمل رسمی برای غربالگری مبتلایان به سرطان معده در ایالات متحده موجود نیست و بیش از نیمی از موارد ابتلا به این بیماری زمانی تشخیص داده می شود که بیماری پیشرفت کرده است.» به گزارش نیویورک پست، پراتی و تیم او، نمونه باکتری دهان بیماران را بررسی کردند که پیشتر آندوسکوپی شده بودند. از این گروه، ۳۰ نفر به سرطان معده مبتلا بودند، ۳۰ نفر شرایط پیش بدخیم معده داشتند

پژوهشگران می گویند آزمایش ساده دهان ممکن است کلید تشخیص زودهنگام سرطان دستگاه گوارش یا سرطان معده باشد. پژوهشگران دانشگاه راتگرز در نیوجرسی آمریکا، در تحقیقی که به مناسبت هفته «بیماری های گوارشی» بناست در پایان ماه مه ارائه شود، به این نکته اشاره می کنند که باکتری های دهان به تنهایی می توانند نشانگر خطر سرطان معده باشند.

دکتر شروتنی ردی پراتی و تیم او متوجه شدند که میکروبیوم (مجموعه میکروب ها)ی دهان و معده به هم مرتبط هستند و شناختن میکروب های موجود در دهان از وضعیت معده خبر می دهد. این موضوع پیامدهای مهمی دارد و به تغییر دستورالعملی آزمایشی منتهی می شود. سرطان دستگاه گوارش، در میان سرطان های کشنده در جایگاه چهارم قرار دارد. تشخیص زودهنگام این سرطان دشوار است و تشخیص نوع پیشرفته آن هم اغلب با خطا همراه است. به گزارش مرکز سرطان مافیت، زمانی که این سرطان در حال پیشرفت است، احتمال دارد علایم آن جزو مشکلات معمول دستگاه گوارش

### بیشتر بدانیم

خستگی و خواب آلودگی بهاری به دلیل تغییراتی در بدن با گذر فصل هاست که می توانیم با تغذیه مناسب و فعالیت با این خواب آلودگی ها مقابله کنیم.

۱. آب آشامیدنی ساده ترین و موثرترین راه برای جبران خستگی است؛ زیرا آب سموم را از سیستم دفع پاک می کند و متابولیسم را افزایش می دهد.

۲. نور خورشید سطوح هورمون سروتونین در مغز را افزایش می دهد که با بهبود خلق و خو پیوند خورده است. در معرض آفتاب بودن می تواند احساس بهتر و انرژی بیشتری در افراد ایجاد کند.

۳. ورزش هوازی متوسط مثل پیاده روی ۳۰ دقیقه ای یا دویدن را شروع کنید.

۴. رژیم غذایی شما باید کامل و سرشار از مواد مغذی ویتامین باشد. حداقل یک سوم از برنامه غذایی تان باید شامل سبزی های تازه و

### تازه ها

## دندان عقل را پیشگیرانه بکشیم یا نه؟



به باور بسیاری از متخصصان، دیدگاه عمومی درباره دندان عقل به هیچ وجه عاقلانه نیست. آنچه باعث شد دندان های عقل چون مهمانی ناخوانده در دهان باقی بمانند که هم فضایی گران بهار را اشغال کرده اند و هم دردناک و حتی ایجاد کنند و هنوز نفهمیده اند که دیگر قدمشان روی چشم نیست! آن ها با ایجاد تراکم بیش از حد دندان ها در فک دردی مزمن به وجود می آورند و اگر هم نهفته و پنهان در لثه بمانند (در اثر فشار به لثه یا دندان های دیگر) ممکن است

مشکلات سلامتی مانند پوسیدگی و عفونت ایجاد کنند. از طرفی افراد گرفتار با عوارض دندان عقل اغلب برای جوییدن مشکلاتی دارند و دهان شان بوی بدی می دهد. نتیجه اینکه کشیدن دندان عقل (دانتکتومی) بسیار رایج است و مردم در سراسر جهان چندین دهه است که انتخابشان این است که از طریق جراحی دندان عقل را از دهانشان خارج کنند، زیرا این دندان ها قابلیت خاصی ندارند و می توانند مشکلاتی برای سلامت ایجاد کنند. با این حال برخی متخصصان می گویند که از این روش بیش از حد استفاده می شود. دکتر آدموند بیلی، جراح فک و دندان در لندن، معتقد است جراحی دندان عقل در صورتی که درد و عفونت ایجاد کند، ضروری است و نگرانی او بابت جراحی هایی است که پیشگیرانه انجام می شوند نه در نتیجه بروز مشکلات و علایم. بخشی از مشکل این است که مردم تصور می کنند دندان عقل بی تردید به دهان آسیب می زند، اما بیلی می گوید که این صحت ندارد و برخی موارد تراکم و فشردگی ناشی از دندان عقل به تغییر شکل فک در بزرگسالی مربوط می شود. بنابراین در افرادی که فک شان تغییری نمی کند، دندان های عقل می توانند تا مدت طولانی و بدون مشکل در دهان باقی بمانند.

### دانستنی ها

## ۴ هشدار جدی بدن برای ابتلا به کبد چرب



بیماری کبد چرب که به عنوان استئاتوز کبدی نیز شناخته می شود، وضعیتی است که با تجمع چربی در سلول های کبد مشخص می شود و به طور فزاینده ای در حال گسترش در سراسر جهان است. این بیماری ممکن است از یک وضعیت خفیف تا شکل جدی تر متغیر باشد که می تواند منجر به آسیب و عوارض کبدی شود. به گزارش «خبر آنلاین» اگر چه بیماری کبد چرب اغلب بدون علایم رخ می دهد، اما برخی از مشکلات گوارشی وجود دارد که می تواند نشان دهنده بیماری کبدی باشد. چهار علامت اصلی گوارشی که نیازمند توجه و ارزیابی برای افراد در معرض خطر یا تشخیص بیماری کبد چرب است:

۱ **درد شکم:** یکی از شایع ترین علایم مرتبط با بیماری شدید کبد چرب، درد یا ناراحتی شکم است. این درد اغلب به عنوان یک درد مبهم دایمی در سمت راست بالای شکم، جایی که کبد قرار دارد، توصیف می شود و ممکن است با احساس پری یا نفخ همراه باشد. دردی می تواند خفیف تا شدید باشد و پس از خوردن یک وعده غذایی چرب یا سنگین بدتر می شود. اگر دردی ناراحتی مداوم در ناحیه شکم را تجربه می کنید، حتماً برای معاینه و تشخیص مناسب به پزشک مراجعه کنید.

۲ **تهوع و استفراغ:** تهوع و استفراغ نیز ممکن است نشان دهنده بیماری شدید کبد چرب باشد و زمانی که کبد مملو از چربی باشد، می تواند منجر به التهاب و اختلال در عملکرد طبیعی آن شود. این می تواند بر هضم و متابولیسم غذا تأثیر بگذارد و در نتیجه حالت تهوع و استفراغ گاه به گاه ایجاد شود. احتمالاً بروز این علایم بعد از مصرف غذاهای چرب بیشتر است. اگر تهوع و استفراغ مکرر همراه با سایر مشکلات گوارشی رخ می دهد، حتماً برای ارزیابی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

۳ **از دست دادن اشتها و کاهش وزن:** در مراحل پیشرفته بیماری کبد چرب، شما از کاهش اشتها و کاهش وزن ناخواسته رنج می برید و ممکن است به این دلیل باشد که کبد کمتر قادر به پردازش مواد مغذی و تولید صفر برای کمک به هضم و جذب چربی هاست. در نتیجه، بدن ممکن است در جذب مواد مغذی مهم از غذا دچار مشکل شود که منجر به از دست دادن اشتها و کاهش وزن می شود. اگر متوجه کاهش قابل توجه و غیر قابل توضیح اشتها یا وزن شدید، توصیه می شود برای ارزیابی جامع با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

۴ **زردی:** زردی روی پوست و چشم می تواند در موارد شدید بیماری کبد چرب رخ دهد. این ناشی از تجمع بیلی روبین است، رنگدانه زردی که هنگام تجزیه گلبول های قرمز تولید می شود. وقتی کبد نتواند به طور موثر بیلی روبین را پردازش کند، تجمع می در بدن ایجاد می شود که منجر به زردی می شود. در صورت مشاهده زردی، حتماً سریع به پزشک مراجعه کنید.

## ۱۲ راه حل ساده برای رفع خواب آلودگی بهاری

میوه های دارای ویتامین C باشد. ویتامین B۱، نیز یک ماده مغذی ضروری برای سیستم های عصبی و گردش خون است؛ پس از مواد دارای این ویتامین مانند: لوبیا، آجیل، ماهی و غلات استفاده کنید.

۵. خستگی مزمن، یکی از علایم اصلی کمبود اکسیژن در خون است. برای این که دچار خستگی نشوید و انرژی بیشتری داشته باشید، ۳۰ بار در روز، ۱۰ بار نفس عمیق بکشید.

۶. هنگامی که احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید، به حمام بروید و دوش آب سرد بگیرید. دوش آب سرد اثر تازه کننده و اثر آرامش بخش برای شما دارد.

۷. نداشتن برنامه خواب منظم، موجب خستگی و خواب آلودگی می شود. سعی کنید هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید و محیط خواب خود را راحت و ساکن نگه دارید.

۸. روز خود را با یک صبحانه سالم شروع کنید. نخوردن صبحانه و در



نتیجه، نرسیدن مواد قندی به بدن در ابتدای روز، رافت فشار خون و احساس خواب آلودگی در طول روز بسیار تأثیر گذار است.

۹. نمک، فشار خون و انرژی را افزایش می دهد، اما اگر از فشار خون رنج می برید، باید مصرف نمک را به حداقل کاهش دهید.

۱۰. میوه های تازه پر از عناصر بسیار مقوی مغذی - آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به شما کمک می کنند احساس انرژی و طراوت بیشتری کنید.

۱۱. سبزیجات منبع ارزشمندی از پتاسیم و ویتامین C، A، E هستند و می توانند خطرات بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش دهند.

۱۲. مغز، هائیکی از سالم ترین و مغذی ترین میان وعده ها محسوب می شوند. مغز هاغنی از فیبر هستند، اسیدهای چرب اشباع آن ها اندک است و آنتی اکسیدان بالایی دارند. آجیل ها چربی بالایی دارند و دارای سطوح بالایی از کالری هستند پس بیش از اندازه آجیل مصرف نکنید.